

# 心道会館だより 2023.2月号

～心道会館は個人でも団体でもご利用頂ける、剣道場と柔道場のある会館です。～

発行元:三田市心道会館

指定管理: 株式会社 清光社

〒669-1533 三田市三田町 19-33 FAX/TEL079-559-0771

HPアドレス <http://www.shindokaikan.com>



2月になりました。2月の行事といえば節分。

節分は邪気を払い、無病息災を願う行事と言われています。

今年2023年の恵方は南南東です。

その年の縁起の良い方向、恵方を向いて無言で恵方巻き1本食べ切ると1年間健康でいられるそうです。

恵方巻きに入れる具材は地域や家庭によって様々ですが、七福神にちなんで7種類の具材を入れると縁起が良いとされています。

長い歴史がある伝統行事「節分」。

由来や習慣に想いを馳せながら楽しんでみてはいかがでしょうか。

## ◆ 2月の予約状況 ◆

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
休館日	① ②	2/6(月)・2/13(月)・2/20(月)・2/27(月)											
火	① ②	ひまわり体操									尚勇館		少林寺
水	① ②	太極拳			ヨーガ同好会					テコンドー			
木	① ②	健康体操(4w)								剣道(2.3w)		剣道	
	① ②	生命の貯蓄体操								心身統一合気道		総合格闘技	
金	① ②				鈴の会						剣道		
	① ②								忍者ナイン		不動館		
土	① ②	少林寺(9~11)太極拳(4w)							杖道		テコンドー		
	① ②	土曜柔道会		少林寺(4w)	総合格闘技			心道館少年柔道					
日	① ②	週により 居合術・居合道・(2hづつ)											
	① ②	心道館少年柔道		合気道	北神柔道少年団			不動館(空手)					

☆予約状況は日々更新していますので、お電話またはHP(三田市心道会館)にてご確認ください。

☆フロア利用料は9:00~17:00までが1時間 500円 17:00~21:00までが1時間 600円です。

\*市外の方はご利用料金が倍額になります。 \*空調費は1時間 350円です

キャンセル料について 利用日の3日前までは無料、利用日の2日前から全額いただきます。

月曜日は休館日(祝日の場合は開館、火曜日が休館)ですので、ご注意ください。

## ストレッチ体操をしませんか？



肩は肩幅に開き、両手で後頭部を押さえます。首を前に倒して15～30秒キープ。頭の重さでじんわりと伸ばします。身体が前に倒れないようにしましょう。



左腕を下におろし、右手で左側頭部を持ち右斜め前に手の重みでやさしく倒す。15～30秒キープ。反対側も同様に行います。



手をクロスして親指が鎖骨にかかるように胸の上に置きます。

首を45度右に倒します。そのまま左へ45度ゆっくり回します。

反対側も同様に。伸びているのを感じながら気持ちよく動かします。

寒いとどうしても肩や首に力が入って、肩こりや首に痛みが出てしまいがちに。ちょっとした隙間時間にストレッチを行うことで症状がゆるむかもしれません。ぜひ、試してみてください。（引用 MEDIAID）